

ОЗДОРОВЧИЙ ЕФЕКТ ЛАЗНІ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Дар'я Форостянова, Катерина Максимова

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. У тезах проводиться дослідження оздоровчого ефекту лазні на здоров'я людини. Проаналізовано вплив лазні на організм людини, та як це впливає на подальші результати фітнес-занять.

Ключові слова: фітнес-заняття, лазня, здоров'я, організм людини.

Вступ. Після фітнес-навантажень м'язи мають властивість «забиватися», в результаті цього, відчувається біль, слабкість та спостерігається погіршення результатів фітнес-занять. Через це з'явилась потреба у полегшенні стану людей після фітнес-тренування. Одним із рішень даної проблеми є лазня та її розслаблюючий ефект на здоров'я людини.

Метою та завданням дослідження є оздоровчий вплив лазні на здоров'я людини.

Матеріалами та методами дослідження аналіз наукових джерел, статей та іншої профільної літератури щодо впливу лазні на здоров'я людини.

Результати дослідження та їх обговорення. Після значних навантажень у м'язах людини виділяється молочна кислота, яка не тільки завдає дискомфорт і больові відчуття, але й має шкідливий вплив на організм [2].

Лазня – один із найдієвіших способів у боротьбі з багатьма недугами, який допомагає відновити життєві сили, підвищити життєвий тонус та просто розслабитися і зняти втому після важкого робочого дня.

В результаті відвідання лазні, завдяки інтенсивному потовиділенню організм стрімко очищається від шкідливих речовин. Всі надлишки бруду, жиру та шкірного сала виходять через відкриті пори. Також, саме цей ефект діє на виведення молочної кислоти із м'язів людини [4].

Банні процедури покращують роботу серцево-судинної системи. Вологе тепло сприяє розширенню капілярів, внаслідок чого кров безперешкодно тече по організму та забезпечує усі органи та тканини киснем [1].

Лазня – ефективний спосіб у боротьбі з різними інфекційними захворюваннями. Підвищення температури сприяє збільшенню кількості клітин, які борються з різноманітними вірусами та мікробами.

Також, банні процедури сприяють виробленню гормону ендорфіну та кортизолу. Ендорфіни – «гормони щастя», які знижують рівень стресу. А кортизол – гормон, який виробляється у відповідь на стресорні впливи. Тому, після відвідування лазні людина відчуває себе оновленою та бадьорою.

Окрім цього, нормалізується дихання. Тепле і вологе повітря сприяє розширенню і очищенню бронхів. Особливо корисно відвідування лазні для астматиків і людей, що мають хронічні захворювання дихальних шляхів [3].

Висновки. Таким чином, у результаті дослідження було з'ясовано, що відвідування лазні безпосередньо впливають на оздоровчий та емоційний стан за рахунок зниження гормону стресу, підвищення потовиділення та покращення

роботи серцево-судинної системи. Під час сеансу, людина відволікається від навколишнього середовища та акцентує увагу безпосередньо на собі та своєму тілі.

Перспективами подальших досліджень у цьому напрямку є аналіз впливу різноманітних видів лазнь на здоров'я людини.

Список використаної літератури:

1. Кафаров К.А. Гігієнічна оцінка впливу деяких відбудовних засобів (сауна) на висококваліфікованих спортсменів. ГЦОЛІФК: Збірник наукових праць, 1986, 68-75 с.
2. <https://ark-spa.com/ua/polza-bani-dlja-organizma/>
3. <https://bro.zt.ua/koryst-lazni-dlya-zdorov-ya/>
4. <https://www.sports.ru/health/blogs/3176004.html>

ВАЖЛИВІСТЬ ЗБАЛАНСОВАНОГО ХАРЧУВАННЯ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ

Валерія Швидка, Катерина Максимова

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. У тезах проаналізовано важливість збалансованого харчування під час занять фітнесом. Розкрито основні аспекти впливу правильного харчування на результативність фітнес-тренувань та підтримку здоров'я.

Ключові слова: збалансоване харчування, фітнес-тренування, макронутрієнти, мікронутрієнти, гідратація, стратегії харчування.

Вступ. У сучасному світі фітнес-тренування набувають все більшої популярності, а відповідно, зростає інтерес до здорового способу життя та збалансованого харчування. Важливість правильного харчування для досягнення успіху під час фітнес-тренування є найголовнішою умовою.

Мета дослідження полягала в аналізі впливу збалансованого харчування на результативність фітнес-тренувань та підтримку здоров'я.

Матеріал і методи дослідження: аналіз та узагальнення даних сучасної фахової зарубіжної та вітчизняної науково-методичної літератури, документів та ресурсів мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. Фітнес-тренувань це різноманітні заняття та вправи, які допомагають тобі триматися в формі та відчувати себе добре, головна мета якого це збереження здоров'я та покращення фізичної форми [3].

Отримані результати дослідження свідчать про те, що збалансоване харчування є ключовим фактором успішності під час фітнес-тренувань. Коли ми харчуємося правильно, наше тіло отримує всі необхідні поживні речовини для ефективних тренувань та відновлення після них. Правильне харчування забезпечує достатню кількість енергії для тренувань, підтримує зріст та